



舞鶴生まれのおふくろの味 海軍料理元祖肉じゃが ―歴史と共に召し上がれ―



カレーをはじめ海軍の料理レシピが記載されている「海軍割烹術参考書」「海軍四等主計兵厨業教科書」「海軍厨業管理教科書」は、当時の味や日本の食文化の近代化の歴史を語ってくれる貴重な資料で、舞鶴市に原本が現存しています。その中に「甘煮」と記されているのが、家庭料理の人気メニューとして愛されている「肉じゃが」です。

今から120年前の明治34年、海軍舞鶴鎮守府初代司令長官として赴任した東郷平八郎は、イギリスで食べたビーフシチューの味を忘れられず、部下に命じて作らせたのですが、ワインもブドウジュースもない中で、醤油と砂糖で味付けしたのが肉じゃがのルーツになったと言われています。これが、舞鶴が肉じゃが発祥の地と言われる由縁です。

発祥のまちで進化する肉じゃが

◆肉じゃがをリメイク！

食べきれなかった肉じゃがを美味しく食べる知恵を肉じゃがまつり実行委員会に尋ねると「ポテトサラダ」「生春巻き」お好み焼き「オムレツ」…とごんごんアレンジレシピが。ポテトサラダは余った肉じゃがにキウウリ、トマト、マヨネーズを加えて混ぜるだけ。生春巻きは余った肉じゃがとぎゅうり、サニーレタスを春巻きの皮で巻くだけととても簡単。肉じゃがの段階でジャガイモなどの素材に味が染み



▲肉じゃが生春巻き(上)と肉じゃがポテトサラダ(下)

ているので、そのままでもおいしいのが魅力ですね。

◆アレンジした肉じゃが！

すっかり家庭の味の定番となった肉じゃがですが、家庭によって作り方は多種多様。海軍がビーフシチューをアレンジしたように、家庭でも肉じゃがをアレンジしたものがあるのではないのでしょうか。肉じゃがまつり実行委員会から「韓国風肉じゃが」「中華風肉じゃが」…といくつかレシピを紹介してもらいました。中でも今の時期におすすめの韓国風肉じゃが。いつもの肉じゃがにひと手間。牛肉と一緒に



▲韓国風肉じゃが

ニンニクを炒めて、最後に玉ねぎを入れて後にニラを入れて1分で火を止めます。お好みで仕上げにコチュジャンを入れると一層味が引き立ちます。スタミナが付き韓国風肉じゃがで夏を元気に乗り切ってください！

- 海軍直伝「甘煮」
材料 生牛肉、蒟蒻、馬鈴薯、玉葱、胡麻油、砂糖、醤油、一、油入れ送気
二、三分後生牛肉入れ
三、七分後砂糖入れ
四、一〇分後醤油入れ
五、一四分後蒟蒻、馬鈴薯入れ
六、二一分後玉葱入れ
七、二四分後終了

調理時間：計34分



▲甘煮が掲載されている「海軍厨業管理教科書」

肉じゃがまつり実行委員会 推奨の分量と切り方「4人分」

- 時間は海軍直伝のとおり。
◆牛肉(薄切り)…160g
◆糸こんにゃく(良く水を切る)…80g
◆ジャガイモ(皮をむいて正味)…400g
◆玉ねぎ(皮をむいて正味)…160g
◆ごま油…少々 ◆砂糖…大さじ4
◆濃口しょうゆ…大さじ3強
◆追加でおいしく
◆ニンジン(皮をむいて正味)…60g
◆ジャガイモと一緒に入れる
◆グリーンピース…少々、容器に盛り付けた肉じゃがに散らす
※作り方は市公式ムービー
チャンネルで公開中。



肉じゃがは海軍の 柔軟な知恵の結晶

右上的とおり、海軍の料理教科書には細かな材料の分量や切り方までは載っていません。これは海軍の特徴で、船でさまざまな所へ移動しているため、いつも決まった材料や調味料がないからです。ジャガイモなら土地によって種類も違い、季節によって大きさも違います。今あるもので最大限に栄養がありおいしいものを作っていた海軍の知恵の結晶が海軍レシピなのです。
海上自衛隊のカレーの味が艦ごとに違うのも、そのせいかもしれませんね。

「肉じゃが」でまちを元気に

肉じゃがを広める活動で、東郷平八郎が初めてビーフシチューを食べたイギリスの軍港ポーツマス市にも行ったことがあります。肉じゃがはポーツマスでも大人気で、世界中でも認められるおいしいごちそうなのだ自信を持ちました。活動を知った、北海道のジャガイモ農家の方から「スノーマーチ」という種類のジャガイモを定期的にいただくなど支援していただき、とてもうれしく思っています。中学生でも作れるようにと家庭科の時間に出前授業も行っていますが「すぐできて簡単やん!」「お客さんが来た時につくったらおいしいと喜ばれた!」などの声もあります。レシピ通り作ると34分間で完成するのも時短でいいですね。今回のアレンジレシピもそうですが、海軍の知恵は新しいものを取り入れて進化していく柔軟さがあります。肉じゃがを通してまちが元気に、明るくなるといいなと思って活動を続けていきます。

肉じゃがまつり 実行委員会



みんなでつくろう!舞鶴の新名物 「肉じゃが」アレンジアイデア大募集

舞鶴市民が考えた肉じゃがのアレンジアイデアを募集。いただいたアイデアを市内のレストランや居酒屋に提供。新商品としてデビューするかも!?

応募いただいた人に抽選で「海軍舞鶴鎮守府開庁120年記念バッジ」「海軍式珈琲袋」をプレゼント。

【部門】◆肉じゃがリメイク部門…余った肉じゃがをおいしくリメイクしたレシピを募集

◆アレンジ肉じゃが部門…肉じゃがの味付けなど肉じゃがを作る工程の工夫を募集

【応募方法】「はがき(〒625 - 8555(住所不要)舞鶴市役所観光振興課あて)」か「市ホームページ(右下コードからアクセス可)」で①アレンジのアイデア②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号などを記入し、7月31日(土)までに観光振興課へ。

※応募いただいたアイデアは市ホームページで公開。

それをもとに市内の飲食店や事業者がさらにアレンジし、市内で提供されることがあります。個人情報プレゼントの発送にのみ使用します。

